

中興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月3日 星期一	白米飯	雲耳燒雞	麻婆豆腐	青菜	酸菜冬粉湯		醣類： 106.4 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 770大卡
		雞丁 生木耳 薑片	豆腐 絞肉 青蔥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	酸菜 冬粉 大骨 薑絲		
10月4日 星期二	糙米飯	京醬肉絲	珍珠三色	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	醣類： 93.4 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 699大卡
		肉絲 洋蔥 甜麵醬 青蔥	馬鈴薯 玉米粒 紅蘿蔔 青豆仁	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	大黃瓜 雞蛋 大骨		
10月5日 星期三	特餐	和風糰仔條	黑糖馬來糕料	青菜			醣類： 106.2 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 26.7 g 熱量： 751大卡
		糰仔條 青蔥 高麗菜 木耳絲 肉絲 魚丸 雞蛋 大骨 紅蘿蔔 生香菇	黑糖馬來糕	青菜 紅蘿蔔 蒜茸			
10月6日 星期四	糙米飯	黃金魚排	桂筍炒肉絲	青菜	白玉大骨湯	水果	醣類： 91.6 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 22.8 g 熱量： 656大卡
		魚排	桂竹筍 肉絲 紅蘿蔔絲 木耳絲 青蔥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	白蘿蔔 大骨 芹菜		
10月7日 星期五	白米飯	醬冬瓜燒百頁	芙蓉炒蛋	青菜	芋頭西米露		醣類： 92.3 g 脂肪： 21.4 蛋白質： 24.6 熱量： 666大卡
		百頁豆腐 鹹冬瓜罐 青蔥	雞蛋 素火腿 芹菜	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	芋頭 西谷米 奶精		
蔬食日							

營養師：黃郁高、賴思伶、陳宜秀、何婉晴

宜珍團膳中心

電話：(03)9281100

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

中興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月10日 星期一	國慶日放假						
10月11日 星期二		糙米飯	糖醋雞丁 雞丁 洋蔥 紅蘿蔔	塔香油豆腐 小四角油豆腐 絞肉 九層塔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	冬瓜薑絲湯 冬瓜 大骨 薑絲	水果 醣類： 110.0 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 808大卡
10月12日 星期三	特餐	肉絲蛋炒飯	椒鹽甜不辣	豆皮大白菜	芹香魚丸湯		醣類： 108.7 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 788大卡
10月13日 星期四		糙米飯	玉米粒 肉絲 洋蔥 雞蛋 三色豆 火腿丁 香菇絲	甜不辣條 九層塔	大白菜 紅蘿蔔絲 乾油豆皮 木耳絲	魚丸 大骨 芹菜	水果 醣類： 95.2 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 675大卡
10月14日 星期五	白米飯	黑胡椒珍菇	蔥香蒸蛋	青菜	白木耳甜湯		醣類： 94.6 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 29.4 g 熱量： 705大卡
		芹菜 金針菇 素火腿 木耳絲	雞蛋 青蔥 蒜泥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	小湯圓 鳳梨罐頭 白木耳 龍眼乾		***蔬食日***

營養師：黃郁高、賴思伶、陳宜秀、何婉晴

宜珍團膳中心

電話：(03)9281100

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

中興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
10月17日 星期一	白米飯	炸蛋肉片	蜜汁豆包	青菜	山藥薏仁湯		醣類： 96.2 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 25.9 g 熱量： 754大卡	
		小肉片 洋蔥 雞蛋 青蔥	生豆包 生木耳 紅蘿蔔 甜辣醬 青蔥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	山藥 薏仁 大骨 枸杞			
10月18日 星期二	糙米飯	滷香雞排	螞蟻上樹	青菜	薑絲海帶結湯	水果	醣類： 96.7 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 697大卡	
		雞排 老薑	冬粉 雞蛋 絞肉 芹菜 木耳絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	海帶結 大骨 紅蘿蔔 薑絲			
10月19日 星期三	特餐	紅麵線粿	蒸蘿蔔糕	黑胡椒銀芽肉絲			醣類： 106.2 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 22.4 g 熱量： 766大卡	
		紅麵線 蒜泥 肉絲 香菇絲 甜不辣切片 紅蘿蔔 紅地瓜粉 魚板 芹菜 木耳絲	蘿蔔糕 蒜泥 薑泥 青蔥	豆芽菜 洋蔥 肉絲 紅蘿蔔絲 紅蘿蔔 木耳絲				
10月20日 星期四	糙米飯	筍干扣肉	三絲丸子	青菜	玉米大骨湯	水果	醣類： 91.5 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 702大卡	
		肉丁 筍乾 紅蘿蔔	高麗菜 小魚丸 金針菇 木耳絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	玉米穗 大骨			
10月21日 星期五	白米飯	洋蔥素雞	蔥香菜脯蛋	青菜	綜合甜湯		醣類： 108.8 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 776大卡	
		素雞 洋蔥 紅蘿蔔	雞蛋 菜脯碎 青蔥 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	綠豆 小粉圓 花豆 QQ			
		蔬食日						

營養師：黃郁高、賴思伶、陳宜秀、何婉晴

宜珍團膳中心

電話：(03)9281100

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

中興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10 月 24 日 星期 一	白 米 飯	醬醋碎肉	白玉鴿蛋	青菜	紫菜蛋花湯		醣類： 96.9 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 25.9 g 熱量： 732大卡
		絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 紅蔥頭	白蘿蔔 鴿蛋 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	雞蛋 大骨 海帶芽 薑絲		
10 月 25 日 星期 二	糙 米 飯	咖哩嫩雞	海帶干絲	青菜	大頭菜排骨湯	水 果	醣類： 96.9 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 29.6 g 熱量： 712大卡
		雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	五香豆干絲 海帶絲 芹菜 薑絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	大頭菜 排骨		
10 月 26 日 星期 三	特 餐	蕃茄肉醬通心麵	雞肉堡	青菜	玉米濃湯		醣類： 115.6 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 813大卡
		通心麵 蒜泥 絞肉 洋蔥 蕃茄 三色豆 生香菇 紅蘿蔔 奶油片	雞肉堡	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	玉米粒 雞蛋 玉米醬罐 洋蔥 奶精 火腿丁 奶油片		
10 月 27 日 星期 四	糙 米 飯	客家小炒	福菜燜冬瓜	青菜	美味鮮菇湯	水 果	醣類： 99.4 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 29.6 g 熱量： 729大卡
		肉絲 豆干片 甜麵醬 小魚乾 青蔥	冬瓜 絞肉 福菜 薑絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	大黃瓜 肉絲 金針菇 生香菇 芹菜 紅蘿蔔		
10 月 28 日 星期 五	白 米 飯	土豆麵筋	日式蒸蛋	青菜	綠豆地瓜湯		醣類： 104.0 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 712大卡
		麵筋 花生	蛋 魚板 蒜泥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	地瓜 綠豆		
蔬食日							

營養師：黃郁高、賴思伶、陳宜秀、何婉晴

宜珍團膳中心

電話：(03)9281100

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

中興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10 月 31 日 星期 一	白 米 飯	宮保雞丁 雞丁 洋蔥 油花生 青蔥段	珍珠燴豆腐 豆腐 玉米粒 絞肉 青豆仁	青菜 青菜 紅蘿蔔 蒜茸	榨菜肉絲湯 榨菜絲 小白菜 肉絲 薑絲 青蔥		醣類： 94.3 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 723大卡
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							

營養師：黃郁高、賴思伶、陳宜秀、何婉晴

宜珍團膳中心

電話：(03)9281100

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：